



# Pressedienst

3. November 2021

507/2021 **Weihnachtswichtelmarkt im Mikado**

508/2021 Bundesweite Herzwochen

**Volkskrankheit Bluthochdruck – VHS verteilt  
Infomaterial für Interessierte**

509/2021 **Kinder und Jugendliche können mit dem  
CastroperCunstVerein malen**





3. November 2021

507/2021

## Weihnachtswichtelmarkt im Mikado

Traditionell findet am letzten Freitag vor dem 1. Advent der Weihnachtswichtelmarkt im Familienzentrum Mikado statt. Und auch in diesem Jahr dürfen sich Castrop-Rauxeler Familien darauf freuen: Am Freitag, 26. November, von 16.00 bis 18.30 Uhr können sich Besucher mit viel Kerzenschein und dem Duft von Waffeln im Familienzentrum Mikado auf Schwerin, Bodelschwinger Straße 35, auf die Adventszeit einstimmen.

An den Verkaufsständen können viele liebevoll gebastelte und gewerkelte Dekorationen oder kleine Geschenke erworben werden. In diesem Jahr stehen selbst hergestellte Ringe und Lichterhäuschen im Vordergrund, aber natürlich gibt es auch viele andere Dinge zu bestaunen und zu kaufen.

Für die nette Unterhaltung sorgen die Kinder mit einer kleinen Gesangseinlage. Die EssBar, der Durstlöscher und der Zuckerbäckerstand, die im Außenbereich aufgebaut sind, bieten zudem reichlich Köstlichkeiten für kleine und große Gäste.





3. November 2021

508/2021

Bundesweite Herzwochen

## **Volkskrankheit Bluthochdruck – VHS verteilt Infomaterial für Interessierte**

„Herz unter Druck: Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks“ ist das Motto der diesjährigen bundesweiten Herzwochen der Deutschen Herzstiftung vom 1. bis zum 30. November. In diesem Rahmen hatten die VHS Castrop-Rauxel, die Deutsche Herzstiftung, das Evangelische Krankenhaus (EvK) und die beteiligten Kardiologen für den 17. November eine Veranstaltung geplant, die coronabedingt ausfallen muss. Der rote Faden der Herzwochen-Aktion in Castrop-Rauxel soll turnusgemäß im Jahr 2022 wieder aufgenommen werden. Alternativ hält die VHS Infomaterial für alle Interessierten bereit.

„Über 20 Millionen Menschen haben in Deutschland einen hohen Blutdruck, etwa jeder dritte Erwachsene – und sehr viele wissen nichts davon“, so die Deutsche Herzstiftung, die in diesem Jahr auf die gesundheitlichen Gefahren eines (unbehandelten) hohen Blutdrucks aufmerksam macht, der sich nicht immer bemerkbar mache. Einige Betroffene haben Symptome wie Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen oder Nasenbluten, andere nicht. Deswegen lautet die Devise: Aufklärung durch Aktionen.





# Pressedienst

Seite 2

Um auch in Castrop-Rauxel über die Volkskrankheit Nr. 1 zu informieren, können die neu erschienene Broschüre "Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen" der Deutschen Herzstiftung, sowie weitere Materialien wie Blutdruckpässe und Ratgeber ab sofort und so lange der Vorrat reicht bei der VHS, Widumer Straße 26, während der Öffnungszeiten ohne Anmeldung kostenfrei abgeholt werden. In der Broschüre informieren renommierte Bluthochdruckexperten in verständlichen Worten über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks.

Weitere Informationen, Videos, Veranstaltungstermine, Ratgeber, Blutdruck-Pässe zur Dokumentation von Blutdruck- und Pulswerten, Notfallausweise für Herzpatientinnen und -patienten sowie ein Herzinfarkt-Risikotest sind auf den Seiten [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) bzw. [www.herzstiftung.de/herzwochen2021](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021) und den Social Media Kanälen der Stiftung zu finden bzw. bestellbar.

## **Hinweis für die Redaktion:**

Bild: VHS\_Herzwochen\_2021\_Bluthochdruck\_Material\_IMG\_6713  
(Bildnachweis: VHS Castrop-Rauxel)





3. November 2021

509/2021

## Kinder und Jugendliche können mit dem CastroperCunstVerein malen

Einen Malworkshop im Jugendzentrum "D-Town" bietet der CastroperCunstVerein (CCV) am Samstag, 6. November, und am darauf folgenden Samstag, 13. November, jeweils von 10.00 bis 14.00 Uhr an. Teilnehmen können maximal acht Jungen und Mädchen ab zehn Jahren. Der Kurs in Kooperation mit dem Jugendzentrum an der Dresdner Straße 24 ist kostenlos. Alle benötigten Materialien werden gestellt und sogar ein Mittagessen wird umsonst angeboten. Möglich ist dies, da der Kurs durch den Lions Club Castrop-Rauxel finanziert wird, der bereits im Frühjahr zur Bewerbung von Projekten unter dem Motto „Restart - past corona“ aufgerufen hatte.

Passend zur beginnenden Advents- und Weihnachtszeit soll aus acht Einzelleinwänden am Ende des Kurses eine Gesamtcollage der Weihnachtsgeschichte aus Sicht unterschiedlicher Kulturen entstehen. Unter Anleitung und mit Hilfe von vier erfahrenen Mitgliedern des CCV, der sein Domizil im Atelier „arto mondo“ an der Oberen Münsterstraße hat, können die Heranwachsenden dabei unterschiedliche Maltechniken kennen lernen, wertvolle Tipps im Umgang mit Pinsel und Farbe erhalten und so ihre eigenen Malkünste noch verbessern.





# Pressedienst

Seite 2

Eine Anmeldung für beide Termine ist telefonisch unter 02305/4458391 erforderlich. Mitzubringen sind nur ein Malkittel oder ein altes T-Shirt sowie ein Nasen-/Mundschutz. „Lolly“-Tests sind kostenlos vor Ort erhältlich.

